

Time Savers

Stage	Preparation
Barrier	Lack of time
Objective	<ul style="list-style-type: none"> Find ways to decrease food preparation time
Materials	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable puzzle 2 empty packages of frozen pre-cut vegetables (1 single vegetable, 1 assorted or mixed vegetable) 2 empty packages of fresh precut vegetables (e.g., salad mix, carrots) Recipe cards Veggie Time Saving Tips (take-home card)
Child activity	<p><i>Present the vegetable puzzle to the child and give directions for playing.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> There are 6 different vegetables in this puzzle. Let's see how many you can put together. <p><i>Help child to partially complete one vegetable then direct him/her to continue to work on the puzzle.</i></p>
Introduction	<p><i>Turn attention to caregiver and display the vegetable packages for her to see.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> I am really glad that you are interested in offering (<u>child's name</u>) more vegetables. But you said that it takes too much time to prepare vegetables, is that correct? Tell me a little about how you usually prepare vegetables and the things you have to do that you find time-consuming. <p><i>Listen to the caregiver's explanation, respond as appropriate, and give a related example if you can. For example, "I found that it was taking me too long to prepare fresh vegetables (the washing, cutting, etc). So one day I decided to try cooking with the frozen vegetables and now in half the time I can have a whole meal ready!"</i></p> <p><i>Direct caregiver's attention to the packages of frozen vegetables.</i></p>

Using frozen and canned vegetables

- How often do you use these?
- How do you think these can shorten your prep time for vegetables?

Allow caregiver to respond and add the following comments as appropriate.

- No washing or cutting.
- An added bonus is that frozen veggies are sometimes cheaper than buying fresh, especially for out-of-season vegetables.
- There is a wide selection to choose from.
- They are just as nutritious as fresh vegetables.
- What about canned vegetables? Do you use those much?

Allow caregiver to respond and comment as appropriate.

- Now if you insist on having fresh vegetables, they are also available in pre-cut packages (show examples). Have you seen those in the stores?
- The only thing is they might be more expensive than frozen or canned.
- You won't find as much variety as with frozen or canned.
- So how about trying to prepare at least one meal using frozen or canned vegetables before your next visit?

Take-home activity

Provide with take-home card and recipe cards.

Direct attention to the child and congratulate on progress made with the puzzles. (Optional: Reward with a veggie sticker of the child's choice.)

Maneras de ahorrar el tiempo

Etapa	Preparación
Obstáculo	Falta de tiempo
Objetivo	<ul style="list-style-type: none">Ayudar a la persona que cuida el niño a encontrar maneras para disminuir el tiempo de preparación de las verduras
Materiales	<ul style="list-style-type: none">Rompecabezas de verduras2 paquetes vacíos de verduras congeladas o pre-cortadas (1 verdura sola, 1 verduras mixtas)2 paquetes vacíos de verduras frescas pre-cortadas (ensalada mixta, zanahorias)RecetasConsejos para ahorrar tiempo con las verduras (tarjeta para la casa) <p><i>Presente el rompecabezas de verduras al niño y dele instrucciones de como jugar.</i></p> <ul style="list-style-type: none">Hay 6 verduras diferentes en este rompecabezas. Vamos a ver cuantas puedes formar. <p><i>Ayude al niño a completar una verdura parcialmente y dígale que continué trabajando en el rompecabezas.</i></p>
Introducción	<p><i>Dirija su atención a la persona que cuida al niño y muéstrelle los paquetes de las verduras.</i></p> <ul style="list-style-type: none">Estoy muy contenta de que usted está interesada en ofrecerle más verduras a (<u>nombre del niño</u>).Pero usted piensa que toma demasiado tiempo preparar las verduras, ¿no es cierto?Cuénteme como usted prepara las verduras y que cosas tiene que hacer que usted piensa que toman mucho tiempo. <p><i>Escuche la explicación de la persona que cuida al niño y responda según sea apropiado y de un ejemplo relacionado si es posible. Por ejemplo, "Yo me di cuenta que me estaba tomando demasiado tiempo preparar verduras fresca (lavarlas, cortarlas, etc).</i></p> <p><i>Entonces un día decidí tratar de cocinar con verduras congeladas.</i></p>

¡Ahora en la mitad del tiempo puedo tener la comida lista!

Dirija la atención de la persona que cuida al niño a los paquetes de las verduras congeladas.

Use verduras congeladas y enlatadas

- ¿Con cuánta frecuencia usted usa estos?
- ¿Cómo estos productos pueden ayudar a que la preparación de verduras sea más conveniente y rápida?

Provea tiempo para que responda y comente según sea apropiado.

- No hay que lavar o cortarlas.
- Otra ventaja es que las verduras congeladas y enlatadas a veces son más baratas que las verduras frescas, especialmente las verduras que no están en su temporada.
- Hay una gran variedad para seleccionar.
- Son iguales de nutritivas que las verduras frescas.
- Y que tal de las verduras enlatadas. ¿Las usa mucho usted?

Provea tiempo para que responda y comente según sea apropiado.

- Ahora, si usted quiere usar verduras frescas, existen paquetes de verduras pre cortadas (muestre el paquete de ejemplo. ¿Ha visto estos en las tiendas?)
- Lo único es que estas pueden ser más costosas que las verduras congeladas o enlatadas.
- No encontrará tanta variedad como con las congeladas o enlatadas.
- Bueno, ¿qué tal si trata de preparar por lo menos una comida usando verduras enlatadas o congeladas antes de su próxima visita?

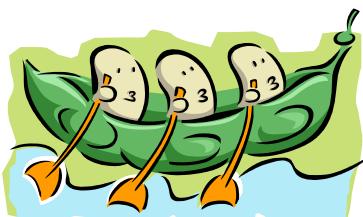
Actividad para la casa

Provea una 'tarjeta con consejos para ahorrar tiempo con las verduras' y tarjetas de recetas.

Dirija su atención al niño y felicítelo por su trabajo y prémielo con una estampilla de verduras de su elección.

Veggie Time Saving Tips

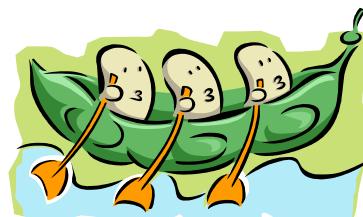
- ◆ Look for and pick pre-cut fresh veggies at the grocery store.
- ◆ Serve raw vegetables when possible.
- ◆ Select from a variety of pre-cut frozen vegetables in the freezer section at the groceries store.
- ◆ Use canned vegetables in scrambled eggs or omelets.
- ◆ Wash and bag pre-cut fresh vegetables during the weekend to use during the week.



Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Veggie Time Saving Tips

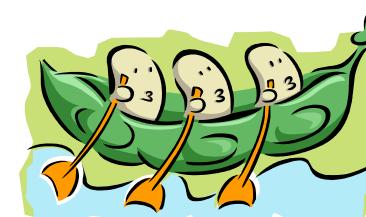
- ◆ Look for and pick pre-cut fresh veggies at the grocery store.
- ◆ Serve raw vegetables when possible.
- ◆ Select from a variety of pre-cut frozen vegetables in the freezer section at the groceries store.
- ◆ Use canned vegetables in scrambled eggs or omelets.
- ◆ Wash and bag pre-cut fresh vegetables during the weekend to use during the week.



Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

Veggie Time Saving Tips

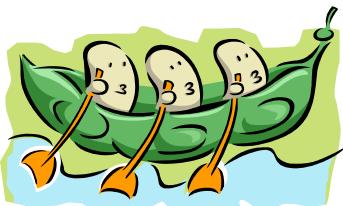
- ◆ Look for and pick pre-cut fresh veggies at the grocery store.
- ◆ Serve raw vegetables when possible.
- ◆ Select from a variety of pre-cut frozen vegetables in the freezer section at the groceries store.
- ◆ Use canned vegetables in scrambled eggs or omelets.
- ◆ Wash and bag pre-cut fresh vegetables during the weekend to use during the week.



Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

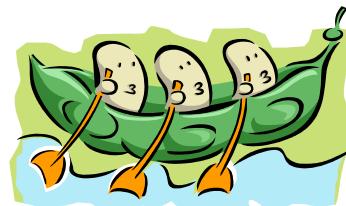
Consejos para ahorrar tiempo con las verduras

- ◆ Busque y compre verduras pre-cortadas en el supermercado.
- ◆ Sirva verduras crudas cuando sea posible.
- ◆ Seleccione una variedad de verduras pre-cortadas congeladas en la sección de comida congelada del supermercado.
- ◆ Use verduras enlatadas en los omelets o huevos revueltos.
- ◆ Lave, corte y coloque en bolsas verduras frescas para usar en la semana, durante el fin de semana.



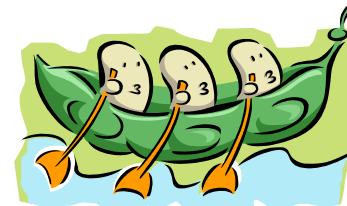
Consejos para ahorrar tiempo con las verduras

- ◆ Busque y compre verduras pre-cortadas en el supermercado.
- ◆ Sirva verduras crudas cuando sea posible.
- ◆ Seleccione una variedad de verduras pre-cortadas congeladas en la sección de comida congelada del supermercado.
- ◆ Use verduras enlatadas en los omelets o huevos revueltos.
- ◆ Lave, corte y coloque en bolsas verduras frescas para usar en la semana, durante el fin de semana.



Consejos para ahorrar tiempo con las verduras

- ◆ Busque y compre verduras pre-cortadas en el supermercado.
- ◆ Sirva verduras crudas cuando sea posible.
- ◆ Seleccione una variedad de verduras pre-cortadas congeladas en la sección de comida congelada del supermercado.
- ◆ Use verduras enlatadas en los omelets o huevos revueltos.
- ◆ Lave, corte y coloque en bolsas verduras frescas para usar en la semana, durante el fin de semana.



EASY TURKEY VEGGIE MELTS

1 (10 oz.) pkg. of frozen vegetables, your choice (thawed and drained)
½ lb. thinly sliced deli cooked turkey breast
2 sandwich buns (or any choice of bread) toasted
4 ($\frac{3}{4}$ oz.) slices cheese (your choice)

1. Cut vegetables into bite-sized pieces.
2. Place toasted bun halves, cut side up, on cookie sheet and layer turkey evenly onto bun halves.
3. Spoon vegetable mixture over turkey and top each with a slice of cheese.
4. Broil in oven or until cheese is melted (1-2 minutes).

Makes 4 open-faced sandwiches

EASY TURKEY VEGGIE MELTS

1 (10 oz.) pkg. of frozen vegetables, your choice (thawed and drained)
½ lb. thinly sliced deli cooked turkey breast
2 sandwich buns (or any choice of bread) toasted
4 ($\frac{3}{4}$ oz.) slices cheese (your choice)

1. Cut vegetables into bite-sized pieces.
2. Place toasted bun halves, cut side up, on cookie sheet and layer turkey evenly onto bun halves.
3. Spoon vegetable mixture over turkey and top each with a slice of cheese.
4. Broil in oven or until cheese is melted (1-2 minutes).

Makes 4 open-faced sandwiches

EASY TURKEY VEGGIE MELTS

1 (10 oz.) pkg. of frozen vegetables, your choice (thawed and drained)
½ lb. thinly sliced deli cooked turkey breast
2 sandwich buns (or any choice of bread) toasted
4 ($\frac{3}{4}$ oz.) slices cheese (your choice)

1. Cut vegetables into bite-sized pieces.
2. Place toasted bun halves, cut side up, on cookie sheet and layer turkey evenly onto bun halves.
3. Spoon vegetable mixture over turkey and top each with a slice of cheese.
4. Broil in oven or until cheese is melted (1-2 minutes).

Makes 4 open-faced sandwiches

EASY TURKEY VEGGIE MELTS

1 (10 oz.) pkg. of frozen vegetables, your choice (thawed and drained)
½ lb. thinly sliced deli cooked turkey breast
2 sandwich buns (or any choice of bread) toasted
4 ($\frac{3}{4}$ oz.) slices cheese (your choice)

1. Cut vegetables into bite-sized pieces.
2. Place toasted bun halves, cut side up, on cookie sheet and layer turkey evenly onto bun halves.
3. Spoon vegetable mixture over turkey and top each with a slice of cheese.
4. Broil in oven or until cheese is melted (1-2 minutes).

Makes 4 open-faced sandwiches

PAVO FÁCIL CON VERDURAS

1 (10-oz.) pkg. de verduras congeladas, de su gusto (descongeladas y escurridas)
½ lb. pechuga de pavo cocida cortada en rodajas
2 panes de hamburguesa (o cualquier tipo de pan de su preferencia) tostado
4 (3/4-oz.) rodajas de queso

1. Corte las verduras en pedazos pequeños.
2. Coloque las mitades de los panes tostados en un molde sin engrasar. Coloque el pavo en los panes.
3. Coloque la mezcla de verduras encima del pavo. Coloque una rodaja de queso encima.
4. Cocine en broil de 4 a 6 pulgadas del fuego por 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita.

Rinde 4 sándwiches de un pan

PAVO FÁCIL CON VERDURAS

1 (10-oz.) pkg. de verduras congeladas, de su gusto (descongeladas y escurridas)
½ lb. pechuga de pavo cocida cortada en rodajas
2 panes de hamburguesa (o cualquier tipo de pan de su preferencia) tostado
4 (3/4-oz.) rodajas de queso

1. Corte las verduras en pedazos pequeños.
2. Coloque las mitades de los panes tostados en un molde sin engrasar. Coloque el pavo en los panes.
3. Coloque la mezcla de verduras encima del pavo. Coloque una rodaja de queso encima.
4. Cocine en broil de 4 a 6 pulgadas del fuego por 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita.

Rinde 4 sándwiches de un pan

PAVO FÁCIL CON VERDURAS

1 (10-oz.) pkg. de verduras congeladas, de su gusto (descongeladas y escurridas)
½ lb. pechuga de pavo cocida cortada en rodajas
2 panes de hamburguesa (o cualquier tipo de pan de su preferencia) tostado
4 (3/4-oz.) rodajas de queso

1. Corte las verduras en pedazos pequeños.
2. Coloque las mitades de los panes tostados en un molde sin engrasar. Coloque el pavo en los panes.
3. Coloque la mezcla de verduras encima del pavo. Coloque una rodaja de queso encima.
4. Cocine en broil de 4 a 6 pulgadas del fuego por 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita.

Rinde 4 sándwiches de un pan

PAVO FÁCIL CON VERDURAS

1 (10-oz.) pkg. de verduras congeladas, de su gusto (descongeladas y escurridas)
½ lb. pechuga de pavo cocida cortada en rodajas
2 panes de hamburguesa (o cualquier tipo de pan de su preferencia) tostado
4 (3/4-oz.) rodajas de queso

1. Corte las verduras en pedazos pequeños.
2. Coloque las mitades de los panes tostados en un molde sin engrasar. Coloque el pavo en los panes.
3. Coloque la mezcla de verduras encima del pavo. Coloque una rodaja de queso encima.
4. Cocine en broil de 4 a 6 pulgadas del fuego por 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita.

Rinde 4 sándwiches de un pan

SPEEDY VEGGIE WRAPS

2 cups of shredded cheese
(any)
2 cups of vegetables (fresh,
frozen* or canned)
1 tomato seeded & chopped
1 cup choice of deli meat,
chopped (optional)
8 10" flour tortillas

*If using frozen vegetables,
thaw and drain before use

1. Pre-heat oven to 350° F.
2. Divide all the ingredients on the flour tortillas.
3. Roll up the tortillas making sure to fold in the ends.
4. Place seam side down on un-greased cookie sheet and cover with foil.
5. Bake for 8-10 minutes until cheese is melted.
6. Serve with salsa or ranch dressing for dipping, if desired.

Makes 8 servings

SPEEDY VEGGIE WRAPS

2 cups of shredded cheese
(any)
2 cups of vegetables (fresh,
frozen* or canned)
1 tomato seeded & chopped
1 cup choice of deli meat,
chopped (optional)
8 10" flour tortillas

*If using frozen vegetables,
thaw and drain before use

1. Pre-heat oven to 350° F.
2. Divide all the ingredients on the flour tortillas
3. Roll up the tortillas making sure to fold in the ends.
4. Place seam side down on un-greased cookie sheet and cover with foil.
5. Bake for 8-10 minutes until cheese is melted.
6. Serve with salsa or ranch dressing for dipping, if desired.

Makes 8 servings

SPEEDY VEGGIE WRAPS

2 cups of shredded cheese
(any)
2 cups of vegetables (fresh,
frozen* or canned)
1 tomato seeded & chopped
1 cup choice of deli meat,
chopped (optional)
8 10" flour tortillas

*If using frozen vegetables,
thaw and drain before use

1. Pre-heat oven to 350° F.
2. Divide all the ingredients on the flour tortillas.
3. Roll up the tortillas making sure to fold in the ends.
4. Place seam side down on un-greased cookie sheet and cover with foil.
5. Bake for 8-10 minutes until cheese is melted.
6. Serve with salsa or ranch dressing for dipping, if desired.

Makes 8 servings

SPEEDY VEGGIE WRAPS

2 cups of shredded cheese
(any)
2 cups of vegetables (fresh,
frozen* or canned)
1 tomato seeded & chopped
1 cup choice of deli meat,
chopped (optional)
8 10" flour tortillas

*If using frozen vegetables,
thaw and drain before use

1. Pre-heat oven to 350° F.
2. Divide all the ingredients on the flour tortillas.
3. Roll up the tortillas making sure to fold in the ends.
4. Place seam side down on un-greased cookie sheet and cover with foil.
5. Bake for 8-10 minutes until cheese is melted.
6. Serve with salsa or ranch dressing for dipping, if desired.

Makes 8 servings

ENCHILADAS RÁPIDAS DE VERDURAS

- 2 tazas de queso
(cualquier tipo)
2 tazas de verduras (frescas,
congelada* o enlatadas)
1 tomate sin semillas y
cortado en trozos pequeños
1 taza de carne charcutería
cortada en trozos pequeños
(opcional)
8 10" tortillas de harina

*Si usa verduras congeladas
descongelarlas antes de usarlas

1. Pre-caliente el horno a 350° F.
2. Dividir todos los ingredientes en las tortillas de harina.
3. Acumula las tortillas asegurando que incluya las puntas.
4. Poner las tortillas en la cacerola para que las puntas libre de la tortillas estén guardadas por el fondo de la cacerola y cúbralas con papel de aluminio.
5. Cocinar en el horno por 8-10 minutos hasta que el queso este fundido.
6. Servir con salsa o aderezo de ensalada si desea.

Para 8 personas

ENCHILADAS RÁPIDAS DE VERDURAS

- 2 tazas de queso
(cualquier tipo)
2 tazas de verduras (frescas,
congelada* o enlatadas)
1 tomate sin semillas y
cortado en trozos pequeños
1 taza de carne charcutería
cortada en trozos pequeños
(opcional)
8 10" tortillas de harina

*Si usa verduras congeladas
descongelarlas antes de usarlas

1. Pre-caliente el horno a 350° F.
2. Dividir todos los ingredientes en las tortillas de harina.
3. Acumula las tortillas asegurando que incluya las puntas.
4. Poner las tortillas en la cacerola para que las puntas libre de la tortillas estén guardadas por el fondo de la cacerola y cúbralas con papel de aluminio.
5. Cocinar en el horno por 8-10 minutos hasta que el queso este fundido.
6. Servir con salsa o aderezo de ensalada si desea.

Para 8 personas

ENCHILADAS RÁPIDAS DE VERDURAS

- 2 tazas de queso
(cualquier tipo)
2 tazas de verduras (frescas,
congelada* o enlatadas)
1 tomate sin semillas y
cortado en trozos pequeños
1 taza de carne charcutería
cortada en trozos pequeños
(opcional)
8 10" tortillas de harina

*Si usa verduras congeladas
descongelarlas antes de
usarlas

1. Pre-caliente el horno a 350° F.
2. Dividir todos los ingredientes en las tortillas de harina.
3. Acumula las tortillas asegurando que incluya las puntas.
4. Poner las tortillas en la cacerola para que las puntas libre de la tortillas estén guardadas por el fondo de la cacerola y cúbralas con papel de aluminio.
5. Cocinar en el horno por 8-10 minutos hasta que el queso este fundido.
6. Servir con salsa o aderezo de ensalada si desea.

Para 8 personas

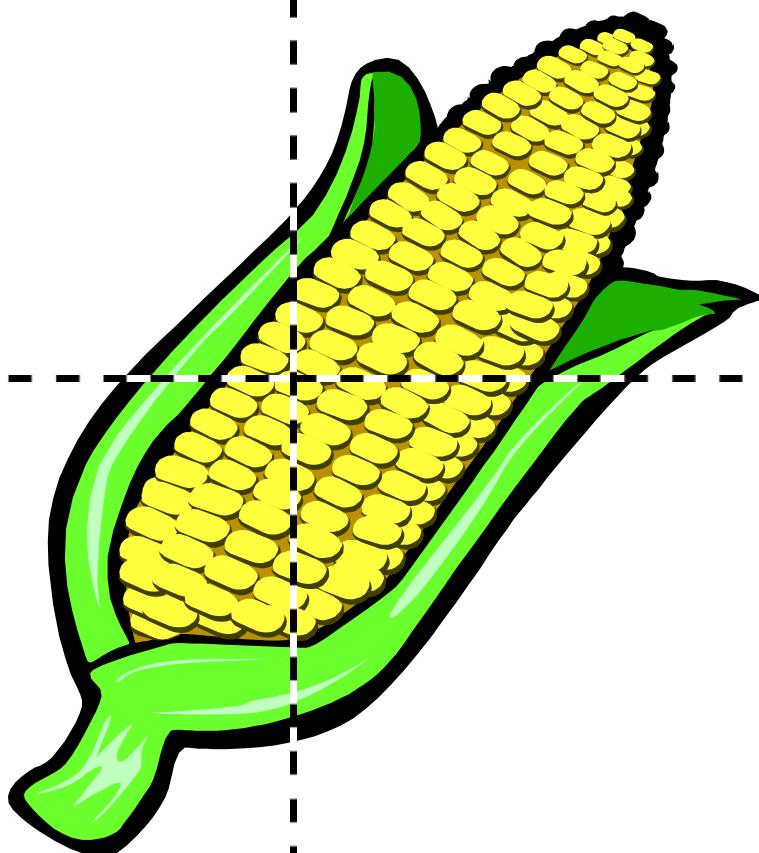
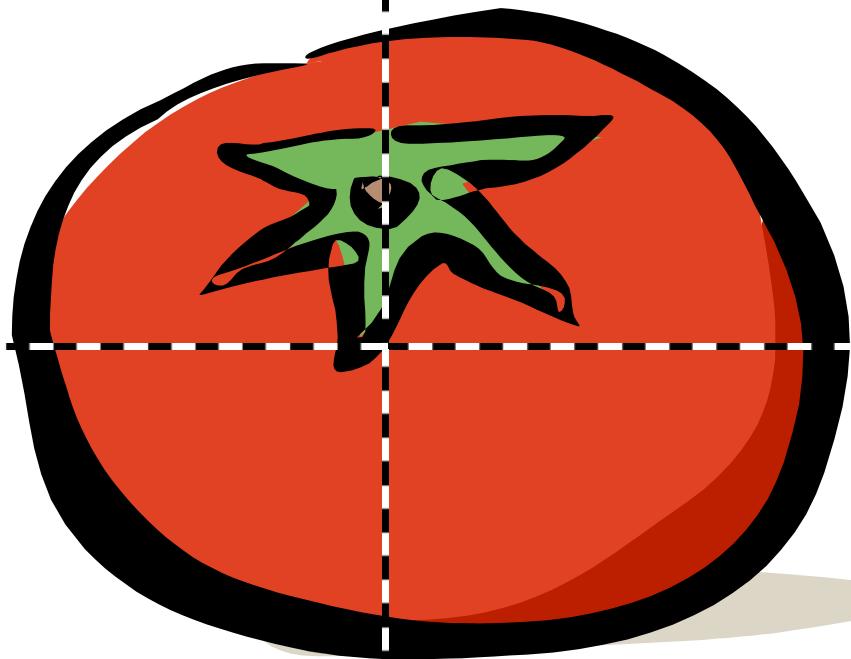
ENCHILADAS RÁPIDAS DE VERDURAS

- 2 tazas de queso
(cualquier tipo)
2 tazas de verduras (frescas,
congelada* o enlatadas)
1 tomate sin semillas y
cortado en trozos pequeños
1 taza de carne charcutería
cortada en trozos pequeños
(opcional)
8 10" tortillas de harina

*Si usa verduras congeladas
descongelarlas antes de usarlas

1. Pre-caliente el horno a 350° F.
2. Dividir todos los ingredientes en las tortillas de harina.
3. Acumula las tortillas asegurando que incluya las puntas.
4. Poner las tortillas en la cacerola para que las puntas libre de la tortillas estén guardadas por el fondo de la cacerola y cúbralas con papel de aluminio.
5. Cocinar en el horno por 8-10 minutos hasta que el queso este fundido.
6. Servir con salsa o aderezo de ensalada si desea.

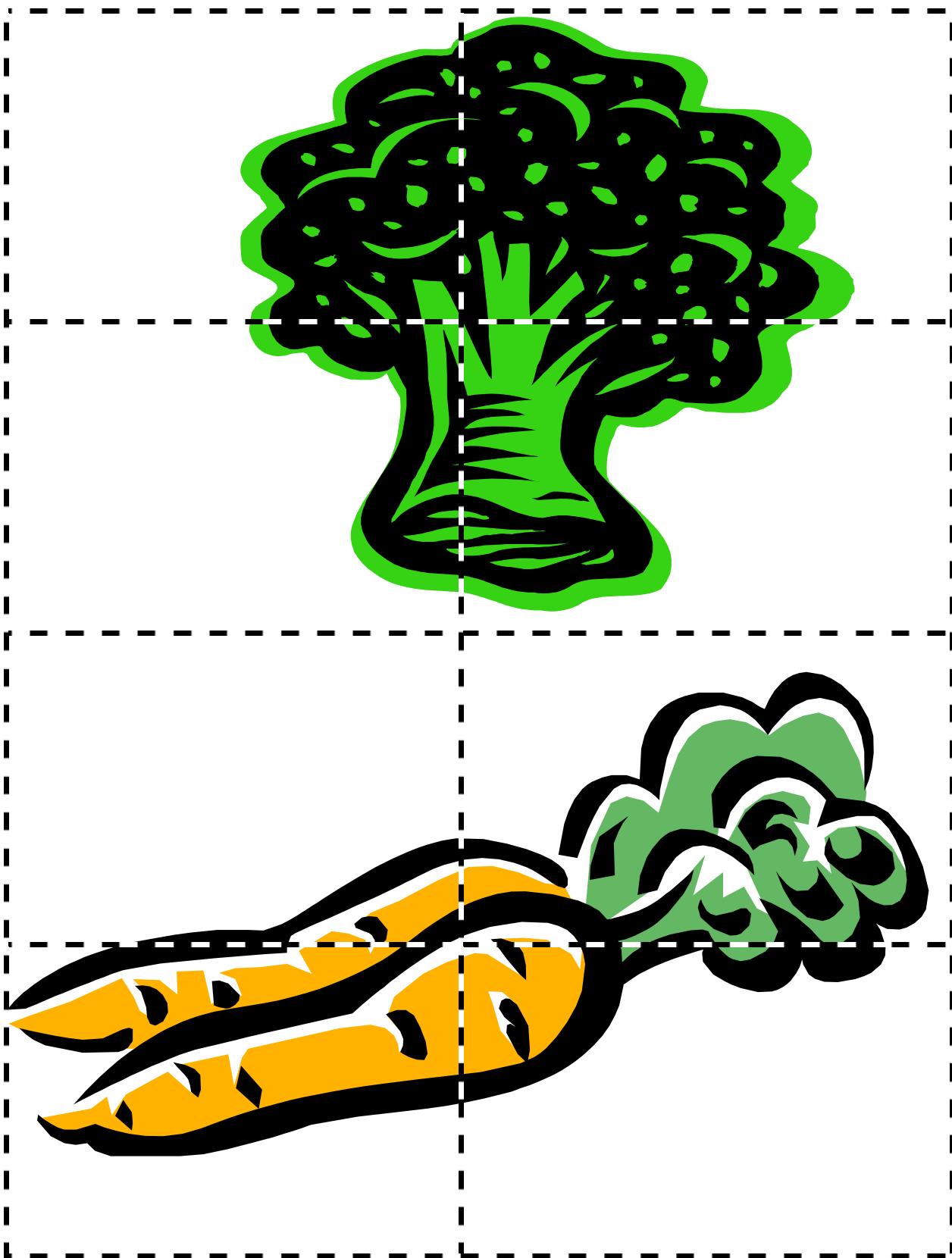
Para 8 personas



Vegetable Puzzles: Copy page onto card stock and cut along dashed lines to make puzzle pieces.

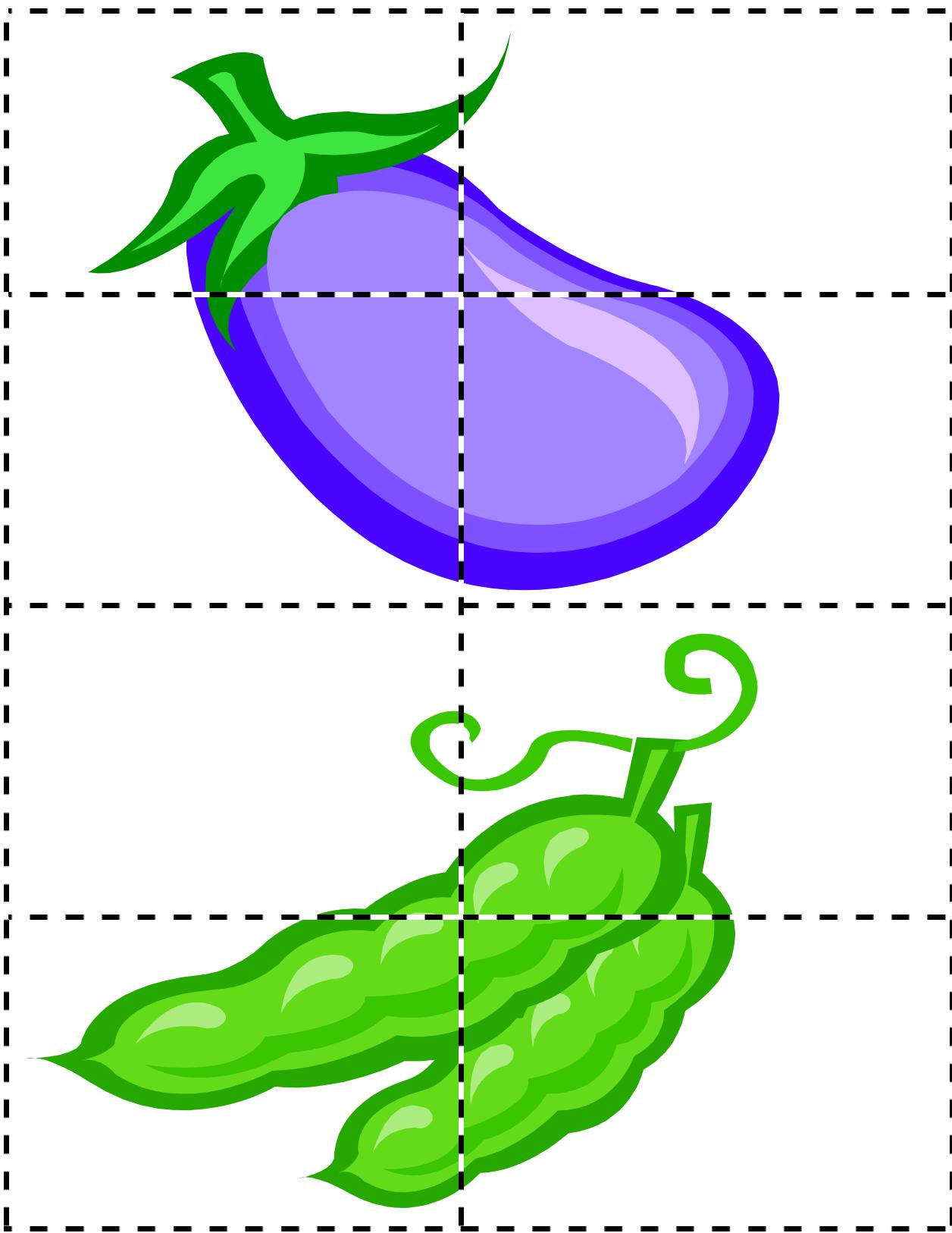
Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant



Vegetable Puzzles: Copy page onto card stock and cut along dashed lines to make puzzle pieces.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant



Vegetable Puzzles: Copy page onto card stock and cut along dashed lines to make puzzle pieces.

Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004
Partially funded by USDA/FNS as a special project grant